

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## **Polskie dzieci tyją najszybciej w Europie**



**Polskie dzieci są coraz mniej aktywne i tyją szybciej niż ich rówieśnicy w Europie. 40 proc. dzieci spędza prawie trzy godziny dziennie przed komputerem, a prawie co czwarty gimnazjalista nie ćwiczy na lekcjach wychowania fizycznego. Młodzież nie przestrzega też zasad zdrowego odżywiania, przedkładając żywność typu fast food nad zdrowe przekąski.**

Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia dzieci powinny spędzać co najmniej 60 minut dziennie na aktywności fizycznej. Tymczasem polskie dzieci ruszają się coraz mniej: 40 proc. z nich spędza nawet trzy godziny dziennie przed komputerem i telewizorem. Z danych NIK wynika, że 19 proc. uczniów szkół podstawowych i 24 proc. gimnazjalistów nie ćwiczy na lekcjach WF. W efekcie polskie dzieci tyją najszybciej spośród dzieci w Europie, a 17 proc. chłopców i 11 proc. dziewczynek w wieku 7-18 lat zmagają się z otyłością.

*- Rozwiązaniem jest ruch i prawidłowe odżywianie się. Musi to być zapoczątkowane w rodzinie, bo przykład powinien iść z góry, czyli od rodziców. W szkołach natomiast powinny być ciekawe lekcje WF lub zajęcia pozalekcyjne - podkreśla w rozmowie z agencją informacyjną Newseria Iwona Fluder, młodszy kierownik ds. komunikacji korporacyjnej Nestlé Polska.*

Równie ważne jest budowanie świadomości żywieniowej wśród rodziców i dzieci. Zdaniem ekspertów dobrym rozwiązaniem są lekcje w szkole, podczas których dzieci uczyłyby się zasad zdrowego odżywiania. W jadłospisie większości uczniów przeważają bowiem słodkie, gazowane napoje, słodkie czy niezdrowe, wysokokaloryczne przekąski, jak np. frytki, brakuje natomiast warzyw i owoców. Ponadto dużym problemem są nieregularne posiłki, 20 proc. polskich dzieci jada najważniejszy posiłek w ciągu dnia, czyli śniadanie, zaledwie 1-3 razy w tygodniu.

*- Ponieważ polskie dzieci tyją najszybciej w Europie i coraz mniej się ruszają, bardzo ważne jest nie tylko to, by ćwiczyły nie tylko na zajęciach w szkole, na zajęciach WF, lecz także to, by miały prawidłowo zbilansowaną dietę. Żeby rodzice zdawali sobie sprawę z tego, jak ważnym elementem zdrowia każdego dziecka jest różnorodna dieta bogata w warzywa i owoce. Niestety, polskie dzieci jedzą dziennie tylko jeden posiłek złożony z warzyw i owoców lub o nie uzupełniony, a powinny jeść pięć - mówi Iwona Fluder.*

Aby zachęcić dzieci i młodzież do zdrowszego trybu życia, firma Nestlé wraz z Polskim Związkiem Lekkiej Atletyki przygotowała program „Lekkoatletyka dla każdego”. Jego celem jest propagowanie aktywności fizycznej i prawidłowo zbilansowanej diety. Program skierowany jest do uczniów szkół podstawowych: klas I-III i IV-VI oraz gimnazjalistów. W sumie weźmie w nim udział 85 tys. dzieci z całej Polski. Wiedza przekazywana podczas zajęć dostosowana będzie do wieku dzieci: treningi i zawody lekkoatletyczne dla starszych dzieci, zabawy sportowe dla młodszych, a także lekcje żywieniowe o różnym stopniu zaawansowania.

*- W ramach programu organizujemy eventy lekkoatletyczne, na których dzieci mogą w grupach rywalizować ze sobą, bawić się tą lekkoatletyką. Jako firma Nestlé będziemy podczas tych zajęć*

oferować też stoiska żywieniowe dla rodziców, żeby mogli skorzystać z porad żywieniowych i nauczyć się budować prawidłowo zbilansowaną dietę dzieci. Oprócz tego będziemy dystrybuować materiały edukacyjne w szkołach oraz będziemy szkolić trenerów, jak prowadzić lekcje z prawidłowego żywienia - mówi Iwona Fluder.

Program realizowany będzie w sumie przez 16 Ośrodków Lekkiej Atletyki oraz 51 Ośrodków Kid's Athletic. Partnerem akcji jest Ministerstwo Sportu i Turystyki, samorzady lokalne w całej Polsce oraz szkoły podstawowe i gimnazja.

Źródło: [www.newseria.pl](http://www.newseria.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23275.html>



23-12-2024

## Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgagę



23-12-2024

## [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## [Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

## [Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego](#)

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

**Partnerzy**